

Edad: 4 años

NUTRICIÓN

La hora de la comida debe ser una divertida experiencia para la familia entera. Su niño debe alimentarse totalmente solo. Esté seguro de dar los alimentos de todos los grupos de alimento y limite los bocados a sanos. Para sugerencias del alimento visite el siguiente Web site: www.mypyramid.gov. Si su niño elige no comer la comida preparada, no le dé otra opción. Esto ayudará a desalentar a "comedores criticones". Los niños comerán cuando tienen hambre.

DISCIPLINA

Los niños de 4 años desafían los límites y la rompen las reglas de vez en cuando. Intente "enseñar a su niño que es bueno" y decir le/le que usted esta muy orgulloso de su buen comportamiento. Utilice "descansos" de 4 minutos según lo necesitado para el comportamiento indeseado. Sea constante con la disciplina y no haga amenazas que usted no puede realizar.

DESARROLLO

El discurso de su niño se debe entender completamente por los extranjeros. Niños de esta edad juegan cooperativamente con otros. Son curiosos y imaginativos. A veces piden aislamiento al cambiar la ropa o al ir al baño. Éste comportamiento es normal. Limite el tiempo de la TV a 1-2 horas por día.

CUIDADO DENTAL

Cepille los dientes de su niño después de cada comida, por lo menos dos veces al día. Los juegos asen esta actividad más divertida. Haga citas dentales anuales.

SEGURIDAD

Los accidentes son la causa número uno de la muerte en niños. Para promover la seguridad para su niño:

1. Utilice siempre un asiento del aumentador de presión del coche o un cinturón de seguridad aprobado. La academia americana de pediatría recomienda a todos los niños 8 años y debajo que utilizen un asiento del aumentador de presión. Las leyes de asiento de coche varían por el estado, así que si usted está viajando, comprueban los requisitos en esa área.
2. No fume alrededor de los niños.
3. Nunca deje su niño desatendido alrededor del agua.
4. Guarde el número del centro de control de veneno al lado del teléfono (1-800-222-1222).
5. Compruebe sus detectores de humos y extintores rutinariamente.
6. Enseñe su niño los primer nombres y a los apellidos de los miembros de familia.
7. Enseñe a su niño nunca a ir dondequiera con un extranjero.

8. No permita que su niño use cuchillos, herramientas eléctricas, cortacéspedes o armas cercanos..
9. Nunca monte una bicicleta en la calle sin un casco.

INMUNIZACIONES

Su niño recibirá vacunas hoy. Pueden incluir: DTaP (difteria, tétanos, tosferina), poliomielitis, MMR (sarampión, paperas, sarampión), VZV (varicela), y hepatitis A.

FIEBRE

Ninguna temperatura específica debe llevarle directamente al ER. La fiebre es manera de nuestro cuerpo de luchar la infección. Es una reacción natural que nos ayuda. Al mismo tiempo, puede hacer le la sensación desgraciada. Si su niño tiene una fiebre Y está sintiendo mal, entonces es importante dar Tylenol o ibuprofen para derribar la fiebre y para hacer lo/la sentir mejor. Usted puede también intentar un baño tibio para derribar la temperatura si es necesario.

DOSIFICACIÓN de TYLENOL (acetaminophen)

<i>Peso</i>	<i>Tipo</i>	<i>Dosis</i>	<i>Intervalo</i>
24-35 libras	gotas infantiles	2 cuentagotas	4-6 horas
	niños líquidos	1 tsp.	4-6 horas
36-47 libras	niños líquidos	1 tsp del ½.	4-6 horas
	tabletas del chew (160mg)	tabletas de 1 ½	4-6 horas
48-59 libras	niños líquidos	tsp 2.	4-6 horas
	tabletas del chew (160mg)	2 tabletas	4-6 horas

DOSIFICACIÓN de ADVIL/MOTRIN (ibuprofen)

<i>Peso</i>	<i>Tipo</i>	<i>Dosis</i>	<i>Intervalo</i>
24-35 libras	gotas infantiles	2 cuentagotas	6-8 horas
	niños líquidos	1 tsp.	6-8 horas
36-47 libras	niños líquidos	1 tsp del ½.	6-8 horas
	tabletas del chew (100mg)	tabletas de 1 ½	6-8 horas
48-59 libras	niños líquidos	tsp 2.	6-8 horas
	tabletas del chew (100mg)	2 tabletas	6-8 horas

CUÁNDO LLAMAR

Usted debe llamar al doctor si su niño desarrolla irritabilidad o fiebre que dura mas de 48 horas, diarrea, vomito, o cualquier otro síntoma que le preocupe a usted.

VISITA SIGUIENTE

La cita siguiente de su niño debe ser a los 5 años de edad.

Premier Pediatrics • 1002 de 705 E. Marshall • Longview, Texas 75601
(903) 247-7700 • Fax: (903) 238-9185